

Contemplarea

Un studiu islamic psihospiritual

CONTEMPLAREA

UN STUDIU ISLAMIC PSIHOSPIRITUAL

MALIK BADRI



Cu o introducere de
Jeremy Henzell — Thomas

Seria IIIT Cărți-pe-scurt

CONTEMPLAREA

Un studiu islamic psihospiritual

Malik Badri

*Cu o introducere de
Jeremy Henzell — Thomas*



Institutul Internațional de Gândire Islamică

Chișinău, 2023

Contemplarea: Un studiu islamic psihospiritual (Romanian)

Malik Badri

Seria IIIIT Cărți-pe-scurt

© Institutul Internațional de Gândire Islamică

1444 Hijri / 2023 CE

Paperback ISBN: 978-9975-3576-4-7

Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study (Romanian)

Malik Badri

IIIIT Books-In-Brief Series

© The International Institute of Islamic Thought (IIIT)

1439AH / 2018CE

Paperback ISBN: 978-1-56564-980-4

IIIT

P.O. Box 669

Herndon, VA 20172, USA

www.iiit.org

Această carte este protejată prin drepturi de autor. Fiind sub incidența unei excepții statutare și la dispozițiile acordurilor colective de licențiere relevante, nici o reproducere a oricărei părți nu poate avea loc fără permisiunea scrisă a editorilor.

Opiniile și viziunile exprimate în această carte sunt a autorului și nu neapărat ale editorului.

Toate drepturile rezervate.

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții din Republica Moldova

Badri, Malik.

Contemplarea : Un studiu islamic psihospiritual / Malik Badri ; Institutul Internațional de Gândire Islamică. – Chișinău : S. n., 2023 (Poliviz-Design). – 20 p.

Tit. orig.: Contemplation. An Islamic Psychospiritual Study. – [100] ex.

ISBN 978-9975-3576-4-7.

28

B 15

Poliviz-Design SRL

MD-2068, Chisinau, bd.Moscova, 21

Tel./fax: 022 45-06-52

IIIT Books-in-Brief Series

IIIT Books-In-Brief Series reprezintă o colecție veritabilă a publicațiilor cheie ale Institutului, scrise într-o formă concisă pentru a oferi cititorilor înțelesul de bază al conținutului original. Scrise într-o formă scurtă, ușor de citit, într-un format mic, aceste rezumate oferă o perspectivă de ansamblu, scrisă cu atenție, a unei publicații mult mai mari și speră să stimuleze cititorii să exploreze originalul.

În ***Contemplarea: Un studiu islamic psiho-spiritual***, Malik Badri abordează contemplarea dintr-o perspectivă islamică, modernă și spirituală, dar și din perspectiva psihologiei. Psihologia occidentală s-a dezvoltat de-a lungul decadelor permițând analizarea condiției umane, în special cu privire la efectele experiențelor copilăriei asupra vieții de adult. Totuși, această cunoaștere a sufletului uman este produsul mediului cultural istoric, care este o viziune secular umanistă ce preferă să vadă mintea mai mult ca o mașinărie care poate fi „înțeleasă” și chiar mimată de inteligența artificială a algoritmilor dintr-un computer. Mintea este mult mai mult decât „suma părților sale”, și nu neapărat ceva misterios, dar conectată mai mult la o inimă și un „suflet”, ale căror potențialuri și lucrări din corpul uman cer un studiu mult mai profundat.

Mașina cuantificabilă – ca metodă de percepere a minții – este văzută ca un teritoriu sigur, în timp ce ceea ce nu poate fi cuantificat poate fi ceva dăunător pentru cei care au fost învățați că metoda științifică este aplicabilă domeniului psihologiei. În tradiția psihologiei occidentale, așteptarea a fost întotdeauna ridicată, crezând că cu timpul misterul naturii umane va fi rezolvat.

Au fost făcute eforturi demne de laudă de unii mari savanți în încercarea de a înțelege gândirea umană, dar multe întrebări au rămas fără răspuns. Dată fiind creșterea ratei mondiale de tulburări psihologice cum ar fi depresia, anxietatea, frica sau sinuciderea (ca să numim doar câteva), cu tendințe ce prezic tot ceea ce e mai rău, este clară nevoia urgentă de a studia mai mult pentru a înțelege natura umană. În cazul celor cu tulburări psihologice, trebuie dezvoltate mai multe terapii și merită oferite mai multe suporturi eficiente pentru a-i vindeca. În psihologia tradițională occidentală, percepția minții, o mașinărie a înțelegerii umaniste, a neglijat dimensiunea „spirituală” a naturii umane. Unii dintre psihologii occidentali au început să recunoască că musulmanii și cei care au credință, au crezut dintotdeauna în existența „spiritului” uman și în importanța sa pentru viața omului. Aceasta marchează începutul stimulării unui domeniu de studiu vast care ar putea să aducă speranță multora – nu doar celor care suferă de tulburări psihologice – și

să îi ajute pe alții să înțeleagă ceea ce înseamnă să fii uman, atât în perioadele lor bune, cât și în cele mai negre momente.

Malik Badri, în acest studiu impresionant, caută să se adreseze neglijării dimensiunii spirituale din psihologia occidentală și susține că în ideea și practica contemplării (*tafakkur*) avem o unealtă puternică care unește mintea cu inima și „sufletul”. Prin contemplare, în special prin reflectarea asupra lui Dumnezeu, putem să pătrundem adânc în spirit pentru a aduce consolare și vindecare tulburărilor psihologice care afectează omenirea, care pot fi numite mai bine „boli ale sufletului”.

Badri evidențiază mai multe elemente de contemplare, inclusiv declinul lor istoric, transformările în tradițiile europene și chiar începutul unei reîntoarceri la aceste aspecte psihologice în psihologia modernă.

Totuși, doar în tradiția islamică contemplarea devine *tafakkur*. Aceasta se traduce în mai multe lucruri, cum ar fi o cale spre autocunoaștere care devine o încercare de vindecare printr-o viziune esențială a lui Dumnezeu ca obiect al căutării și devotamentului nostru, decât vindecarea prin tăcerea cu privire la negativitate, și prin înțelegerea conceptuală a locului nostru în univers și care este el în mod practic.

Ediția scurtă a operei originale a lui Malik Badri

CONTEMPLAREA: UN STUDIU ISLAMIC PSIHOSPIRITUAL

2000

Capitolul I

Contemplarea: O perspectivă psihologică modernă

Contemplarea islamică și psihologia seculară

Contemplarea islamică (*tafakkur*) reprezintă una dintre cele mai lăudate forme de adorare în islam. Prin urmare, pentru a discuta despre ea din punctul de vedere al psihologiei occidentale, care este în fond o disciplină legată de cultura seculară, poate părea ciudat la început. Totuși, din moment ce exemplele culturale occidentale cuprind majoritatea formelor academice din lumea islamică, inclusiv studiul psihologiei, este important să începem o discuție despre contemplare din această perspectivă.

Prin urmare, cu referire la contemplare, în psihologia occidentală s-a observat un interes față de procedurile de meditație și abilitatea lor de a conduce la diferite stadii de conștientizare.

Contemplarea islamică poate să conducă la beneficiile relaxante ale meditației, dar după cum vom vedea mai târziu, diferă de toate celelalte tipuri de proceduri meditative care derivă din religiile răsăritene prin faptul că obiectivul principal este mult mai axat pe latura cognitivă și intelectuală. În contemplarea islamică, diferitele stadii de conștiință nu reprezintă un factor împotriva acesteia, deoarece scopul este, de fapt, o cunoaștere mai adâncă a lui Dumnezeu ca drept Creator și Susținător al universului.

Domeniul psihologiei cognitive, în forma sa nerafinată, reprezintă punctul principal de atenție al primelor școli de psihologie înainte ca teoria behavioristă să devină dominantă. În acele zile, psihologia era folosită în principal pentru a studia conștiința umană, sentimentele lor, conținutul gândurilor sale și structura minții lor, cu privire la întrebarea de a învăța doar prin prisma acestor perspective. Școala behavioristă a introdus o abordare cu totul nouă – unde se putea studia învățarea prin stimuli și răspunsuri bazate pe observare – devenind baza psihologiei. Sentimentele, componentele minții și procesul de gândire erau considerate chestiuni care nu puteau fi observate în mod direct. Prin urmare, metodele folosite pentru a le studia (cum ar fi introspecția, observarea și raportarea experiențelor anterioare) au fost criticate ca fiind vagi și nu de încredere, nefiind posibil de a controlate prin proceduri experimentale.

În conformitate, adepții acestei școli care voiau ca psihologia să devină o știință exactă, experimentală, precum fizica și chimia, și-au restrâns munca la fenomene care puteau fi observate în laborator. Răspunsurile care puteau fi măsu-

rate și controlate au devenit centrul de interes al preocupărilor lor experimentale și științifice. Acest efort de a crea științe biologice și fizice prin ignorarea activităților cognitive interioare și spirituale ale unei persoane a fost stabilit de J. B. Watson, părintele fondator al behaviorismului.

Influențat de această perspectivă constrânsă și încurajat de contribuțiile lui Ivan Pavlov la studiul prin condiționare, behavioriștii au explicat fiecare activitate psihologică și mentală umană prin viziunea conexiunii dintre stimul și răspuns. Principalul scop al dezumanizării oamenilor a fost transformarea psihologiei într-o castă științifică. Un alt obiectiv major a fost secularizarea societăților occidentale și emanciparea lor din strânsoarea religiei. Deși alte perspective dominante și școli de psihologie, precum perspectiva biologică și cea psiho-analitică au avut, și încă au dezacorduri cu behavioriștii, ei se află într-o armonie completă când vine vorba despre secularizare și degradarea gândirii conștiente.

Neuropsihiatria tradițională, care este puternic bazată pe o perspectivă biologică „organică”, subpreciază de asemenea semnificația ideății conștiente, libertății de alegere și standardele spirituale morale neschimbate ale unei ființe umane. Determinismul biologic, în forma sa exagerată, susține că totul, normal sau anormal, din ceea ce fac oamenii este guvernat complet de genele moștenite, de sistemul lor nervos și biochimia înăscută. Dacă studiem contemplarea islamică din punctul de vedere al psihologiei, aceasta clar ar avea legătură cu gândirea cognitivă interioară conștientă și sentimentele oamenilor. Atunci, perspectivele dominante ale psihologiei occidentale (behaviorism, psihoanaliza freudiană și neuropsihiatria) pot oferi foarte puțin ajutor sau deloc.

Contemplarea islamică și revoluție cognitivă

Psihologia a fost supusă unei revoluții complete pentru a fi capabilă să reinstaureze „gândirea ei” și să redescopere activitățile cognitive ale conștiinței sale interioare. Această revoluție este revoluția cognitivă contemporană. Savanții au început să arate mai mult interes față de procesele cognitive interioare și de gândire de la mijlocul secolului al XX-lea, dar psihologiei i-a luat câteva decenii pentru a recunoaște superficialitatea behaviorismului stimul-răspuns și naturii distorsionate neștiințifice a teoriilor psihoanalizei. Această nouă perspectivă din psihologie este importantă în mod deosebit deoarece ea arată valoarea contemplării din ambele puncte de vedere: și științific și religios.

Este interesant să subliniem că deși psihologia și alte științe sociale continuă să sprijine viziunea reduționistă seculară a naturii umane, ei au modificat viziunea lor despre ființa umană conform dezvoltărilor progresive din tehnologie. În acest punct, savanții au comparat gândirea oamenilor, procesele emoționale și cognitive intrinseci și memoria cu un computer. Ei descriu faptul că ei primesc varii stimuli din mediul înconjurător, și apoi le codifică, clasifică și stochează în memoria lor pentru a le găsi și apela la ele când au nevoie să își rezolve problemele. Acest model computerizat al ființei umane este, în mod evident, mult mai realist decât modelul comportamental, din moment ce încearcă să redea

psihologiei moderne „minte” și „conștiința” sa; totuși, este evident că se îndepărtează de viziunea spirituală islamică despre omenire.

Totuși, adevărata revoluție din psihologie se va produce când își va recâștiga „sufletul” său și se va elibera de modelele constrânse de știință și medicină oferite pentru formarea imaginii naturii umane. Dar, chiar și revoluția psihologiei cognitive, care a încercat să elibereze disciplina de abordarea sa limitată, constrânsă, tot se limitează la acest trio al componentelor socio-culturale, psihologice și biologice ale comportamentului uman și procesului mental. De asemenea, a ignorat și componenta spirituală, în ciuda probelor științifice moderne cu privire la importanța acesteia. Chiar și fără factorul spiritual al religiei și în ciuda dezvoltării și avansării cunoștințelor, studiul acestor procese mentale interne vor fi întotdeauna un domeniu foarte complex unde stimulii și răspunsul lor, cauzele și efectele lor interacționează într-o manieră care sfidează orice metodă sofisticată de observare sau măsurare.

Contemplarea și enigma corp/minte

Studiul universului mental și psihologic intern al ființei umane ne aduc față în față cu una dintre cele mai grele întrebări ale umanității: care este conexiunea dintre corp și minte?

Deși știm foarte puține despre activitățile creierului uman, materialistii susțin că ființa umană nu posedă o „minte”, decât dacă acest termen este folosit pentru a se referi la „creier” în sine, acest corpus material din înăuntrul craniului.

Tot ei susțin că ceea ce numim „minte gânditoare” nu reprezintă altceva decât reflecțiile și „traducerile” schimbărilor într-un minut din chimia creierului și impulsurile sale electro-chimice. Fiind justificate de gândirea oamenilor, și chiar întreg caracterul lor, se schimbă când creierul suferă leziuni.

Grupul opozițional afirmă că există o „minte” care controlează creierul și, în cele din urmă, gândirea și comportamentul unei persoane. Liderul acestui grup este neurologistul, John Eccles, care a câștigat Premiul Nobel pentru cercetările sale extraordinare asupra sistemului nervos. Acest savant și oamenii de știință care susțin afirmațiile sale spun că cercetările sale asupra activității creierului uman și sistemului nervos pot fi explicate complet doar prin existența unei „minți”, a unui „suflet care să înțeleagă” sau ceea ce Eccles numește a fi „o minte conștientă”.

Eccles și alți savanți folosesc adesea imaginea relației dintre o stație care transmite și un televizor pentru a explica relația dintre minte și creier. Conform lui Eccles, mintea conștientă, imaterială scanează continuu, testează și controlează creierul. Cum Eccles a afirmat, ceea ce se întâmplă după moartea creierului este cea din urmă întrebare care va continua să bântuie savanții, dar și pe oamenii simpli. Când a fost întrebat despre spirit, Profetul Muhammad (*Pacea fie asupra Lui*) a primit următoarea revelație: „Ei te vor întreba despre viața de după moarte. Spune: „Viața de după moarte este din porunca Domnului meu. Sunt puține cunoștințe care sunt comunicate vouă” (17:85).

O altă chestiune complicată ridicată de cercetarea biologică modernă despre relația dintre corp și minte este rolul inimii umane în influențarea creierului și modelarea comportamentului neuronal. Conform lui Joseph Pearce, în cartea sa provocatoare despre gândire, *Sfârșitul Evoluției*, se spune: „Noi știm acum că inima...controlează și guvernează acțiunile creierului printr-un cumul de energii hormonale și posibil prin unele modalități mult mai fine de comunicare.” Conform lui Pearce, când ne aflăm într-o contemplare profundă spirituală, noi prelevăm din universul nostru spiritual al inimii, fapt care influențează inima noastră fizică, comunică cu creierul și influențează activitățile noastre cognitive.

De la activitatea cognitivă până la obiceiurile stabilite ca fiind anormale și normale

Atât psihologii care se ocupă de latura cognitivă și oamenii de știință sunt preocupați de studiul capacității umane de a analiza, clasifica și stoca informația în memorie pentru a le găsi când au nevoie. Unele din studiile lor au clarificat multe aspecte pe care behavioriștii au ales să le ignore deoarece ei au simțit că este imposibil să identifice conținutul lor și au produs multe teorii și explicații care au provocat conceptul naiv al psihologiei stimul – răspuns. O incursiune ar fi condus la o mai bună înțelegere a faptului că fiecare acțiune cu intenție dusă la îndeplinire de un individ este precedată de o activitate cognitivă internă. Studiile lor au demonstrat, de asemenea, că mintea umană nu oprește niciodată activitatea de a cunoaște, nici ziua, nici noaptea, indiferent dacă individul este conștient de aceasta sau nu.

În plus, pe lângă această descoperire conform căreia fiecare acțiune începe cu o activitate de cunoaștere internă – fie ea o noțiune, amintire, imagine, percepție sau emoție – s-a demonstrat și că atunci când o activitate cognitivă câștigă putere, poate deveni un motiv sau stimulant pentru acțiune; și dacă individul face această acțiune motivat, în mod repetat, atunci aceste ideile intrinseci pot deveni ușor și spontan un obicei înrădăcinat. Acest obicei nu este în mod obligatoriu o aptitudine; poate fi o emoție, un sentiment sau o atitudine.

Psihologia cognitivă, afirmă, prin urmare, că gândirea conștientă a oamenilor și dialogurile interioare influențează sentimentele și emoțiile lor, și le formează atitudinea și crezul – pe scurt, ele le modelează valorile și viziunea asupra vieții. Prin contemplare, musulmanii pot rafina propriile strategii intrinseci psihospirituale de „recompensă și pedeapsă” în propriul proces de dezvoltare spirituală. Ei nu au nevoie de o recompensă pe această lume sau de o undă de șoc pentru a-și schimba obiceiurile nedorite și a le înlocui cu unele mai merituose. Prin dedicarea aspirațiilor lor spirituale și cognitive intrinseci contemplării măreției și perfecțiunii lui Dumnezeu, în contrast cu comportamentul lor nemeritos și laxitatea lor, ei vor dezvolta cu siguranță sentimentul de dragoste față de Dumnezeu și sentimente rafinate de mulțumire, fericire și liniște.

Capitolul II

Contemplarea: Lucrările savanților timpurii musulmani

O dată ce s-a tras concluzia că gândirea intrinsecă, emoțiile, percepțiile, imaginația și ideile influențează formarea comportamentului unui individ – tendințele, credințele, activitățile conștiente și inconștiente, obiceiurile pozitive și negative – este posibil să înțelegem de ce Coranul și sunna sunt atât de preocupate de meditația asupra și contemplarea creației cerurilor și pământului, căci ele umplu inima și mintea cu măreția Creatorului și nobilitatea atributelor Sale. Psihologiei occidentale i-a luat mai mult de șapte decenii să se întoarcă la recunoașterea influenței „bunului simț” asupra procesului de gândire cognitivă, în conturarea credințelor umane, atitudinilor și comportamentului extern, deși aceste realizări nu erau necunoscute primilor savanți din islam.

În cartea sa, *Al-Fawhid (Beneficiile spirituale)*, Ibn al-Qayyim spune în mod explicit că orice persoană începe ca un gând intrinsec, un discurs ascuns sau un dialog intern, idee pentru care folosește cuvântul arabesc *khawatir*. Cuvântul *kha-watir* este pluralul pentru *khatirah*, care înseamnă o reflecție ascunsă, intrinsecă, rapidă, un gând sau noțiune subconștientă, care poate apărea în mod trecător, instant. Psihologii moderni pot compara aceasta cu ideea „gândurilor automate” pe care terapeutul Aaron Beck susține că ar fi descoperit-o în anii 1970! În cartea sa clasică, *Terapia Cognitivă și tulburări emoționale*, el a consacrat șase pagini unei secțiuni intitulată „Descoperirea gândirii automate” pentru a descrie cum a ajuns la această „descoperire”.

Ibn al-Qayyim îi sfătuiește pe musulmani să ducă o viață fericită și dreaptă prin lupta cu negativul *khawatir* și *wasawis* (șoapte insinuante) a gândurilor care pot să apară în interiorul unei ființe înainte ca ele să devină o emoție sau un impuls. Pe lângă acestea, Ibn al-Qayyim descrie foarte bine activitatea cognitivă și își avertizează cititorii că Dumnezeu nu a dat omenirii abilitatea de a eradica complet gândurile și reflecția pentru sunt irezistibile precum acțiunea de a respira. El mai afirmă că acțiunile și faptele pot fi sănătoase doar când noțiunile lor contemplative și interne își au originea într-o relație spirituală călduroasă cu Dumnezeu. Mare parte din literatura savanților musulmani timpurii se bazează pe cunoștințele obținute din Coran și sunnah, care este modelată în principii psihologice utile.

Abu Hamid al-Ghazali a contribuit foarte mult la aspectele teoretice ale terapierilor contemplative, dar a și apelat la aspectele lor practice prin oferirea câtorva exemple realiste.

În *Ihya Ulum al-Din*, el spune că musulmanii care vor să adere la comportamentul bun trebuie mai întâi să își schimbe ideile despre sine și să imagineze în condiția dorită. Conform lui al-Ghazali, din moment ce originea fiecărei acțiuni este o activitate mentală intelectuală, congenitală sau emoțională, celor

care se implică în perioade lungi de contemplare își vor duce la îndeplinire acatele de adorare și ascultare foarte ușor. În consecință, acei credincioși care sunt absorbiți într-o contemplare islamică profundă percep lucrurile pe care le contemplă conform termenilor experiențelor lor anterioare, ca și prin simbolurile și expresiile pe care ei le obțin prin folosirea limbii și imaginației lor cu privire la ceea ce sunt și la ceea ce ei ar putea deveni în viitor.

Contemplarea islamică trece prin trei stadii interconectate, care conduc către cel de-al patrulea stadiu, cel final, pe care îl numesc stadiul „cunoașterii spirituale” (*shuhud*).

Primul stadiu este acela când cunoașterea obiectului contemplat vine prin percepție senzorială directă – prin vedere, auz, atingere, miros și gust – sau indirectă, cum ar fi în cazul imaginației.

Al doilea stadiu al contemplării începe când o persoană analizează mai de aproape aceste informații, inspectând aspectele estetice și calitățile particulare, definitorii. Al treilea stadiu este acela când meditatorul traversează granițele dintre obiectul creat al contemplării și Creatorul Său.

El sau ea sunt adesea purtați departe de sentimente de supunere și apreciere în fața Celui care le-a adus obiectul potrivit pentru contemplare, ca și față de orice altceva din acest univers, la viață, deoarece meditatorul realizează că nu există nimic decât Dumnezeu și ceea ce El a creat. Din această perspectivă a învățaturii și a formării de obiceiuri, se poate spune că credincioșii care exersează contemplarea vor ajunge la al patrulea stadiu, deoarece meditația, întărită de o constantă aducere aminte, devine un obicei spiritual adânc înrădăcinat.

Totuși, contemplarea oamenilor nu trebuie să se limiteze la contemplarea a ceea ce este frumos sau la obiecte construite într-un mod deosebit în acest univers, care conțin și lucruri frumoase, dar și urâte, mărețe și neînsemnate, bune și rele.

Percepția poate să implice și experiențe deranjante, înspăimântătoare sau dureroase, chiar dacă aprecierea va fi contrară, negativă din punct de vedere emoțional. Contemplarea se poate concentra pe lecțiile învățate din experiențele neplăcute și îl pot învăța pe cel care contemplă să le evite. De fapt, a fi martor la experiențe înfricoșătoare sau trecerea prin greutăți personale îl pot face pe om să contemple și să învețe lecțiile, probabil, într-o manieră mai efectivă decât atunci când este pus în fața unei aprecieri placide a frumuseții, mărimii și preciziei unei clădiri, de exemplu.

Capitolul III

Contemplarea islamică și procedurile moderne de meditare

Practica meditației transcendente și procedurile similare au devenit foarte populare în Europa și America în ultimii ani – un fenomen fără precedent în istoria acestor națiuni.

Acest lucru s-a întâmplat după ce s-a stabilit că acest gen de meditație, care are origini indiene și orientale străvechi, ar avea efecte pozitive în tratamentul maladiilor conectate cu tulburări emoționale, cognitive și psihice. Au fost demonstrate câteva efecte pozitive ale meditației și, într-adevăr, ele au legătură cu contemplarea unei forme islamice de adorare.

Cercetările din domeniul medicinei moderne au arătat, de asemenea, că indicațiile islamice, regulile și comportamentul dorit au valoarea lor incontestabilă în protejarea sănătății mentale și fizice a credincioșilor. De exemplu, curățenia corpului, pe care credincioșii o obțin în urma abluțiunii (*wudu*) efectuat înaintea celor cinci rugăciuni, baia ceremonială (*ghusl*) înaintea rugăciunilor de vineri și după relațiile intime din cadrul căsniciei, și alte practici din sunna, prezintă aspecte sanitare evidente.

Într-adevăr, sute de cărți și lucrări de cercetare publicate în a doua parte a secolului al XX-lea au pus accent pe valoarea meditației combinată cu factorul credinței în tratarea tulburărilor psihologice, fizico-psihologice și organice.

Un studiu foarte interesant și revelator în această direcție este cel al lui S. Wolf și arată cum credința pacientului poate chiar inversa efectul medicamentelor. Cercetările moderne au demonstrat, în mod convingător, că stresul psihologic cronic și pierderea încrederii au un efect serios asupra imunității omului împotriva tuturor afecțiunilor și bolilor. Cercetările au condus la apariția unei noi discipline, psihoneuroimunologia umană, care aduce împreună două domenii diferite pentru prima dată, și anume domeniul științelor sociale și psihologia, și cel al chimiei imunologiei umane. Instrucțiunile meditative simple au fost cunoscute și urmate de hinduși și budiști cu mii de ani în urmă.

Multe studii experimentale coordonate în clinici și laboratoare medicale, folosind cele mai noi metode de a măsura schimburile psihofiziologice, au dovedit că meditația concentrată cum ar fi meditația transcendentală chiar reprezintă o revoluție medicală în care pacienții folosesc puterile lor spirituale, cognitive și mentale pentru a-și vindeca propriile boli ușoare, indispoziții și pentru a-și îmbogăți viața lor psihologică.

Directivele date de terapeuți în cărțile și înregistrările audio și video despre meditație și relaxare, combinate cu folosirea factorului religie, care au devenit populare în Europa și America, sunt similare celor folosite de un adorator

musulman, care stând jos după ce a îndeplinit rugăciunea rituală (*salah*), absorbit de contemplarea harului divin, lui Dumnezeu, grandorii Sale și preciziei creației Sale, repetă neîncetat cuvinte de laudă și gloriificare la adresa Atotputernicului. Un musulman practicant, care îndeplinește exercițiul contemplării poate să atingă un nivel înalt de meditație cu minimul de timp și energie. Doar ascultând cuvintele poetice ale Coranului cântate de o voce frumoasă se pot să ofere cele mai frumoase răspunsuri la meditație în câteva minute.

După o serie de experimente sofisticate conduse la Clinica Albar din Florida în Statele Unite, doctorul Ahmed Elkadi a tras concluzia că atunci când musulmanii ascultă recitarea versetelor coranice, fie că sunt vorbitori de arabă sau nu, ei experimentează toate schimbările fiziologice care indică eliberarea de stres și anxietate, ca și sentimentele plăcute de liniște și creștere a imunității împotriva bolii, și alte schimbări descrise mai înainte despre meditația transcendențială.

Similaritatea dintre contemplare, ca formă musulmană de adorare, și alte forme de meditație occidentală și răsăritene este, de fapt, doar superficială, deoarece piatra de temelie a contemplării islamice este credința într-un singur Dumnezeu.

Contemplarea islamică este bazată pe progresia de la meditarea asupra creației la cea asupra Creatorului ei. Este o mișcare rațională. Contemplarea este o practică spirituală în care toate facultățile spirituale și cognitive sunt activitate în urmărirea / atingerea cunoașterii Celui Atotputernic. Coranul afirmă: „... **Nu este nimic pe care să nu-l preamărească cu laude, însă voi nu înțelegeți preamărirea lor.**” (Coran 17:44)

Deși credincioșii contemplativi nu pot descifra gloriificarea lui Dumnezeu de către univers, ei simt armonia dintre gloriificarea lor și cea a celorlalte creaturi. Acest sentiment devine mai accentuat odată cu continuarea contemplării până se ajunge la un sublim spiritual și un sentiment de bucurie și plăcere spirituală care este incomparabilă cu oricare altă binecuvântare lumească.

Capitolul IV

Coranul și contemplarea creației lui Dumnezeu

Contemplarea creației lui Dumnezeu este una dintre cele mai mari forme de venerare din islam. Prin urmare, versetele coranice încurajează această activitate folosind metode diferite pentru a ajunge la fiecare temperament și stare spirituală. Scopul este să încurajeze oamenii să devină martori ale semnelor lui Dumnezeu în univers prin introspecție și inimi care pot fi impresionabile prin diferite metode.

Totuși, adevărata contemplare islamică poate izvorî doar dintr-o inimă care crede în Dumnezeu și dintr-o minte care l se supune Lui și atributelor Sale preamărite. Aceasta este credința nestrămutată a unui om (*tawhid*) care este aceea de a mărturisi că Atotputernicul este Singurul și Unicul Dumnezeu care a creat, care guvernează și susține universul. Este esențial să stabilim o credință puternică, incoruptibilă în Dumnezeu înainte de îmbarcarea în călătoria contemplației musulmane, deoarece va fi o lumină ce va călăuzi credinciosul, la fel ca și o rădăcină puternică care l-ar preveni pe el sau ea de posibilitatea de a fi îndepărtat de la calea cea dreaptă.

Coranul încearcă să îmbuneze inima oamenilor în diferite moduri. Unul dintre acestea este menționarea harului și favorurilor lui Dumnezeu. Contemplarea acestora pot genera un sentiment de compasiune, milă și iubire. Acest memento de a contempla mila și dragostea lui Dumnezeu față de omenire și alte creaturi care populează acest glob mișcă imediat inimile celor care sunt sensibili, care știu să aprecieze și sunt înțelepți. Majoritatea acestor versete încep cu întrebarea „Oare ei nu au văzut?” sau „Ei nu văd?”

De exemplu: **„Oare nu se uită ei la cămile cum sunt ele create? Și la cer, cum este înălțat? Și la munți, cum sunt ei ridicați? Și la pământ, cum este el întins?”** (Coran 88:17 – 20).

Din contră, unele versete care încurajează sau laudă vigilența mentală, pe cei care nu văd nimic în lume nu îi învață nimic și nu le aduc aminte de favorurile nenumărate ale lui Dumnezeu.

Coranul îi îndeamnă pe oameni să admire semnele divine în univers prin trezirea simțului estetic natural în ei, de exemplu Coran 35:27-28, care țintește să inspire emoții și sentimente adevărate în oameni pentru ca să le permită să observe frumusețea a tot ceea ce este pe pământ – fie că este vorba de culori și nuanțe diferite, plante, animale sau chiar obiecte fără suflare. Sau după ce a arătat umanității favorul Său de a crea vitele pentru bunul și folosul lor, Dumnezeu le amintește sclavilor Săi să le contemple frumusețea lor, de exemplu: **„Care a făcut desăvârșit tot ceea ce a creat. Așadar, [El] a creat omul din lut, la început,”** (Coran 32:7).

Totuși, cel mai important lucru cu privire la nivelul de contemplare este acela că însuși Dumnezeu jură pe o parte din creația Sa. Aceasta este cea mai mare chemare la contemplare față de această creație, de a-i proba adâncimea și de a ne gândi profund la conținutul ei.

Atotputernicul jură pe răsărit, pe mijlocul dimineții, pe apus, pe lună, smochine și măslina; El jură pe vânturi, stele, cer, pe zorii zilei și pe noaptea care se așterne.

Mai mult, în timp ce multe dintre versetele coranice încurajează meditația asupra cerurilor și pământului, în general, și unde ființa umană este considerată cea mai importantă creație, există, de asemenea, multe versete care se preocupă în mod special cu contemplarea creației omenirii. Cât despre aroganți și cei cu inimă rea, Coranul li se adresează cu întrebări asemănătoare, pline de reproș: **„Oare nu vede omul că Noi l-am creat pe el dintr-o picătură? Și iată că el Ne este Nouă un dușman învederat”** (Coran 36:77).

În ceea ce privește stârnirea aspectului estetic al naturii umane, El spune: **„Noi am creat omul dându-i chip desăvârșit”** (Coran 95:4).

Atotputernicul face, de asemenea, jurăminte: **„Pe Domnul cerului și al pământului! Acesta este Adevărul precum faptul că vorbiți.”** (Coran 51:23).

Fenomenele psihologice mai simple al căror efecte au fost înregistrate în laborator – precum învățarea, memoria, emoțiile și motivațiile – nu sunt complet înțelese de psihologie. Mai mult, aspectele materiale și tangibile din punct de vedere biologic ale omenirii pot fi înțelese doar la nivel superficial.

Chemarea divină, care întreabă cum pot oamenii să fie orbi în fața propriei creații miraculoase – **„Precum și în voi înșivă. Nu le vedeți, oare?”** (Coran 51:21) – va rămâne întotdeauna nouă și provocatoare ca prima dată când a fost revelată.

Capitolul V

Contemplarea ca formă nerestricționată de venerare

Contemplarea creației din ceruri și pământ și a tot ceea ce este inclus de ele este o practică care nu poate fi împiedicată sau oprită de schimbări în timp, loc sau în natura lucrurilor.

Este o formă de venerare liberă, fără restricții. Reprezintă, de asemenea, un proces emoțional și cognitiv care înviează inima și luminează percepția în timp ce mintea ascende de la contemplarea semnelor lui Dumnezeu în univers către Creatorul și Stăpânul lor. Acesta este adevăratul sens al contemplării. Coranul încurajează practica contemplării de la începutul creației: **„Spune: „Umblați pe pământ și vedeți cum [Allah] a început creația! Tot astfel va crea Allah făpturile din nou, căci Allah este peste toate cu putere.”** (Coran 29:20). În plus, pentru a încuraja credincioșii să contemple prezentul, Coranul îi invită să contemple destinul națiunilor extinse: **„Oare n-au purces ei pe pământ și n-au văzut ei cum a fost sfârșitul celor de dinainte de ei? [Aceia] au fost mai puternici decât ei ...”** (Coran 30:9). În timp ce le ordonă credincioșilor să contemple această lume, Coranul cheamă de asemenea la meditație asupra lumii de apoi: **„Dumnezeu vă face deslușite Semnele Sale; poate că voi o să cugetați asupra acestei lumi și asupra Lumii de Apoi”** (Coran 2:219-220).

Coranul este preocupat de libertatea contemplării și cheamă la meditația asupra creațiilor naturale ale lui Dumnezeu în care omul nu a avut nici un rol, cum ar fi cerurile, munții și mările.

Coranul atrage, de asemenea, atenția credincioșilor asupra bogățiilor cu care oamenii au fost binecuvântați. Nici o descoperire umană sau invenție nu se poate întâmpla în afara legilor naturale stabilite de Dumnezeu. De exemplu, **„Domnul vostru este cel care vă mână corăbiile pe mare, pentru ca voi să căutați ceva din harul Lui. El este Îndurător cu voi [Rahim].”** (Coran 17:66). Mai mult, Dumnezeu spune în Coran că El este cel care a creat ființele umane și tot ceea ce mintea umană și mâinile au făcut vreodată: **„În vreme ce Allah v-a creat pe voi, precum și ceea ce faceți voi?”** (Coran 37:96).

Contemplarea universului este o activitate spirituală fără restricții. Totuși, această lume conține și ființe nevăzute și fenomene care provoacă curiozitatea musulmanului și formează aspectele esențiale ale credinței lor.

Capitolul VI

Contemplarea Invizibilului și Limitele Sale

Deși contemplarea islamică este o formă liberă de adorare din moment ce nu exista limite pentru ceea ce o ființă umană poate experimenta sau imagina – fie că este vizibil ca soarele, râurile și planetele, sau invizibile, ca îngerii și dginii – există, totuși, o restricție, și anume contemplarea Ființei Divine Însuși. Nu doar că este interzis, dar este imposibil, din moment ce nimeni în afară de Dumnezeu nu știe ce este El cu adevărat. Atotputernicul spune despre El în Coran: „**Făcătorul cerurilor și al pământului. ... Nu este nimic asemenea cu El. El este Cel care Aude Totul și Cel care Vede Totul [As-Sami', Al-Basir].**” (Coran 42:11). Dumnezeu nu este legat de limitele de timp și spațiu care definesc umanitatea.

Într-adevăr, omul nu poate să vizualizeze un eveniment fără referință la un anumit timp și loc, nici nu poate să vizualizeze nimic fără o referință la o experiență proprie. Oamenii știu foarte puțin despre creier și sistemul nervos care îi caracterizează drept ființe umane. Cunoștințele despre mintea lor, suflet și psihic sunt secrete ascunse și comori protejate. Savanții afirmă, de asemenea, că orice își imaginează cineva despre Ființa Divină, El este complet diferit de această eventuală imagine.

Ibn Abbas a spus: „Unii oameni au încercat să îl contemple pe Atotputernic, dar Profetul le-a spus: *‘Contemplați creația lui Dumnezeu și nu pe Dumnezeu Însuși, pentru că nu poți să îi dai ce se cuvine (nu îl poți cuprinde)’*” Atributele lui Dumnezeu sunt de aceeași natură cu Ființa Sa. Din moment ce realitatea Ființei Divine poate fi cunoscută și înțeleasă doar de El, la fel se întâmplă și cu Atributele Sale Divine.

Lumea noastră este ca un pânțec enorm, unde corpul joacă același rol ca placenta din pânțec. Când ora morții sosește, sufletul se deplasează într-o dimensiune mai înaltă a vieții, dincolo de barieră, care este mult mai amplă și complexă decât această lume care nu mai are nevoie de corp (în același mod în care noul născut nu mai are nevoie de placenta sa), și corpul este îngropat. Ca atare, omul trebuie să meargă dintr-un stadiu inferior într-o etapă mai elevată ca o rachetă, din care la sfârșitul fiecărui stadiu și parte consumată din combustibilul ei, se separă de corpul principal pentru a merge mai repede, cu o greutate mai mică și o energie mai mare. În mod similar, binecuvântarea paradisiului și toate fructele sale, izvoarele și frumusețile, au similitudini în lumea noastră actuală, deși, desigur, ele sunt nimicuri în comparație cu ceea ce se oferă în paradis.

Mulți savanți moderni și timpurii și adoratori au înregistrat experiențele lor despre meditația asupra naturii morții, la barieră și lumea de apoi. Musulmanii pot contempla acestea și plăcerile vieții de apoi în ciuda faptului că realitatea lor se află dincolo de capacitatea de înțelegere umană, din moment ce ei sunt creații, nu Creatorul. Ca atare, credincioșilor le este interzis să contemple Ființa Divină, dar sunt liberi să contemple orice altceva.

Capitolul VII

Niveluri individuale de contempla

Există diferite niveluri de contempla pe care oamenii le experimentează.

Primul factor care afectează profunzimea contemplării și a meditației depinde de nivelul de credință al individului și apropierea lui sau a ei față de Dumnezeu. Cu cât este mai mare credința, dragostea și venerarea individului față de Dumnezeu, cu atât este mai profundă contempla și meditația asupra creației.

Al doilea factor este legat de personalitatea credincioșilor și de abilitatea lor înăscută. Această calitate depinde cel mai mult de natura sistemului nervos. Introversii preferă activitățile care nu presupun ca ei să se amestece printre alți oameni și să participe în activități interesante, cum ar fi să citească singuri sau să lucreze în grădină, sau în bibliotecă. Ei se bucură de rutina lor fără să se plictisească. Dacă sunt și credincioși care meditează, ei se pot angrena în contemplații profunde asupra creației, mai mult și mai profund decât alți oameni.

Extroversii au un sistem nervos a cărui rețea inhibă sau slăbește stimulii și semnalele nervoase care merg către centrele superioare ale creierului. În consecință, și contrar tipului despre care am discutat mai sus, acest gen de oameni au nevoie de experiențe intense și excitante în mediul lor. Totuși, aceasta nu înseamnă că extroversii sunt în mod automat inferiori. Într-adevăr, din punct de vedere al virtuții sistemului lor nervos și psihologic, ei îi pot depăși pe introversii în ceea ce privește îndatoririle musulmane care cer socializarea și întocmirea prietenilor sau vorbitul în public.

Un al treilea factor care afectează profunzimea contemplației este cel psihologic. Într-adevăr, contempla presupune pace și liniște, ca și sănătate psihologică și fizică. Sănătatea fizică este fără îndoială esențială pentru a mări profunzimea contemplării. Într-adevăr, este evident că persoană bolnavă, individul obez sau cel care suferă de dependența de droguri nu poate să își înalțe statutul spiritual către un nivel mai înalt de contempla. Nu putem aștepta de la credinciosul care este afectat de anxietate, depresie, obsesie, sau orice altă tulburare psihologică să fie capabil de contempla și să ajungă la un nivel înalt de concentrare.

Al patrulea factor este efectul mediului asupra credincioșilor referindu-se la cum se descurcă oamenii cu nevoile și problemele de zi cu zi, și la măsura în care aceste nevoi pot împiedica sau dezvolta abilitatea lor de a contempla.

Cel de-**al cincilea factor** este cel al culturii. Practicile din perioada de creștere a unui copil, din cadrul unor culturi, fie că sunt musulmane sau nu, sunt înrădăcinate în oamenii lor, din frageda copilărie, dragostea și aprecierea frumuseții artistice artificiale și naturale. Adulții care cresc în asemenea culturi petrec, prin urmare, mult timp cheltuind bani pentru a se bucura sau contempla lucruri

cum ar fi peisajele sau a cumpăra un tablou frumos. Pe de altă parte, sunt culturi care își educă oamenii în așa fel, încât ei să fie atrași foarte puțin de frumusețea fizică a femeii și să aprecieze poezia sau muzica locală. Este trist că multe dintre societățile islamice se încadrează în a doua categorie.

Al șaselea factor depinde de cât de puțin cunosc sau ce cunoștințe au despre obiectul contemplării lor. Ei vor alege mai ușor și aprecia mai mult obiectele meditației care se află în medii înconjurătoare familiare.

Al șaptelea include modelele de oameni cu care ne înconjurăm. Cum profesorul obișnuia să spună: „Un om este precum companionul său, așa că aveți grijă cu cine vă împrieteniți.” Mai mult, influența spirituală a companiei unui om înțelept poate schimba dramatic viziunea globală a discipolului său și poate crește abilitatea sa de a medita.

Cel de-*al optulea factor* care afectează profunzimea contemplării este natura obiectului contemplat și asupra căruia se meditează. Unele fenomene naturale stimulează imediat gândirea și sentimentele puternice, cutremurând aspectele spirituale și psihologice ale ființei umane până în miezul lor și impunându-se inimii și minții lor.

În concluzie, deși cunoașterea și înțelegerea obiectelor contemplării pot încuraja o contemplare mai profundă, nu ar trebui să surprindă că și opusul este adevărat, și anume că familiaritatea deosebită cu obiectul poate fi un obstacol în contemplarea lui. Cu cât este mai mare familiaritatea noastră cu împrejurările, cu atât este mai greu vâlul așezat peste viziunea și conștientizarea noastră și nu reușim să observăm sau să ne amintim lucruri foarte importante.

Fără îndoială, importanța oricăruia dintre acești factori depind de circumstanțele în care se află cei care contemplă. Totuși, dacă oamenii sunt sinceri și motivați, ei cu siguranță vor fi ghidați pentru a depăși toate obstacolele pentru a-L venera pe Atotputernic și să-I admire creația.

Capitolul VIII

Știința experimentală și religia: Legile cosmice

Când cineva realizează înalta poziție data de islam contemplării creației lui Dumnezeu, acesta realizează poziția lamentabilă a celor ale căror inimi, urechi, ochi și minte sunt închise față de semnele distincte ale lui Dumnezeu, deși acestea sunt expuse în fața lor, zi și noapte, prin univers: „**Și câte semne sunt în cer și pe pământ, pe lângă care [oamenii] trec, întorcându-și fața de la ele!**” (Coran 12:105). Dar această cunoaștere nu îi duce dincolo de aspectele externe superficiale, nici nu îi conduce către minunile creației divine. Coranul îi descrie după cum urmează: „**Ei cunosc ceea ce este văzut din viața aceasta, însă ei sunt neștiutori față de Viața de Apoi.**” (Coran 30:7)

Ceea ce mișcă cel mai mult inima credincioșilor sunt secretele pe care ei le învață despre legile Divine care guvernează creația lui Dumnezeu, fie că este vorba despre descoperirea limbajului chimic al unei furnici mici sau despre descoperirea orbitei unei planete uriașe. Această natură înnăscută, pe care Dumnezeu a plantat-o în inimile tuturor ființelor umane, este poate motivul pentru care unii oameni de știință din ziua de astăzi vorbesc o limbă similară cu cea a adoratorilor.

De exemplu, Cecil Hamann întreabă despre cuibul păsării Baltimore și cine a învățat-o o artă atât de frumoasă. Pentru a revela relația dintre contemplare și observația vigilentă, în discuția sa despre furnici, Ibn al-Qayyim relatează o anecdotă interesantă spusă de un adorator foarte interesat de observarea și contemplarea furnicilor și activităților acestora. El a făcut un experiment științific care l-a condus la concluzia că furnicile au un mod special de comunicare și că ele impun o pedeapsă riguroasă celui care aduce o informație greșită și prin urmare, derutează întreaga comunitate de furnici. Savanții precum acesta nu s-au oprit la contemplarea creaturilor vizibile, dar au continuat să mediteze asupra conceptelor abstracte, inclusiv asupra procesului de contemplare însăși. Al-Ghazali, de exemplu, a reflectat la înțelepciunea Atotputernicului cu privire la limitarea facultăților mintale ale noilor născuți.

Căutarea legilor cosmice este împărtășită și de cei care contemplă, dar și de oamenii de știință moderni, în ciuda convingerilor religioase și obiective. Într-adevăr, legile și principiile care guvernează universul sunt căutate de oamenii moderni de știință experimentală pentru a-i ajuta să prezică evenimente cosmice cu o precizie mare. Totuși, atunci când cercetătorii musulmani sunt sinceri în munca lor, motivația lor pentru cercetare și recompensele în consecință vor fi mult mai prețioase și pline de sens față de cele pentru colegii lor care nu sunt musulmani. Într-adevăr, când ei descoperă relațiile intrinseci cu fenomenele sociale, biologice și materiale, și observă lucrarea lui Dumnezeu în ele și legile Sale, ei îndeplinesc de fapt, cea mai înaltă formă de adorare.

Din păcate, studenții musulmani nu par să înțeleagă acest mesaj sacru și nici nu își dau seama că ei nu vor fi în stare să obțină mai mult fără perseverență. Dacă cercetătorii musulmani ar vedea sarcina lor de a observa sau contempla ca pe o formă de venerare prin care ei pot să obțină mulțumirea lui Dumnezeu, ei ar fi foarte motivați. Dacă un credincios descoperă sau inventează ceva care este folositor pentru umanitate, va fi considerat de Dumnezeu drept caritate constantă; el sau ea vor fi recompensați pentru aceasta în viața asta și cea de apoi – căci munca ei sau a lui va continua să aducă beneficii tuturor celor care se folosesc de ea. Orice cercetare făcută de un musulman reprezintă o aderență la indicațiile Profetului: „Căutarea de cunoștințe este datoria fiecărui musulman.”

Relația pozitivă dintre contemplarea constantă rafinată (ca formă avansată de adorare) și progresul cunoașterii științifice este confirmată de istoria progresului în domeniul științelor experimentale în lumea musulmană. Într-adevăr, nu există îndoială asupra faptului că descoperirile și invențiile făcute de oamenii de știință musulmani în fiecare domeniu au învățat Europa metoda științifică care formează baza civilizației moderne. Există numeroase exemple pentru dezvoltarea științei experimentale în lumea musulmană, într-o epocă în care contemplarea creației lui Dumnezeu și legile prin care El susține universul au format ceea ce numim renașterea științifică. Era o civilizație matură și echilibrată, în care spiritualul și fizicul au interacționat într-un mod omogen și armonios, bazată pe realizarea naturii duale înnăscută a ființei umane ca fiind un animal rațional și o ființă spirituală.

Alienarea islamului și rădăcinilor spirituale ale civilizației sale sunt cele mai nefericite evenimente petrecute, căci au avut ca rezultat ruptura tragică dintre fizic și spiritual, știință și religie. Niciodată nu a mai existat o asemenea civilizație echilibrată ca cea care a prosperat sub ghidarea islamică, când cunoașterea umană și religia s-au aflat într-o armonie fără precedent sunt egida supunerii lui Dumnezeu Atotputernic. Putem să observăm contrastul dintre combinația sănătoasă a științei și convingerilor religioase printre savanții musulmani timpurii, prezentei situației din lumea modernă seculară și în mare parte a comunității științifice internaționale. Din păcate, mulți savanți musulmani „secularizați” au ales și ei să urmeze și să adopte modelul occidental.

Totuși, și în mod ironic, atunci când musulmanii erau reținuți față de integrarea îndrăzneată a disciplinelor științifice, sociale și umane în normele etice și spirituale islamice, lumea seculară modernă a început să recunoască deprecierea socială cauzată de schisma dintre știință, religie și secularizare.

Descoperiri recente din știința occidentală, care la origini au vrut să demonteze și să înlocuiască religia, duc, în schimb, la o nouă revoluție științifică și la întoarcerea la această poziție inițială. Ironic, acest proces este vârf de lance în fizică, „regale” științelor exacte. Din păcate, doar câțiva oameni de știință, au penetrat adânc straturile exterioare ale specializării lor pentru a ajunge la miezul problemelor și au început să pună la îndoială poziția arogantă anterioară de a supune natura. În timp ce majoritatea oamenilor de știință (occidentali) se numesc

ateiști, un faimos om de știință a spus cândva: „*Puțina știință îi îndepărtează pe oameni de Dumnezeu, dar mai multă știință îi conduce înapoi la El.*”

O reformă corespunzătoare care ar aduce fericire umanității nu poate fi obținută complet dacă progresul științific nu e bazat pe un echilibru între sarcinile omului și ghidarea divină.

Într-adevăr, acesta este singurul mod în care oamenii de știință vor redescoperi dragostea pentru angajamentul unirii cu întreaga creație a lui Dumnezeu.

În această privință, Coranul declară:

„Și El v-a supus vouă toate cele care se află în ceruri și care se află pe pământ; toate sunt de la El. Și întru aceasta se află semne pentru un neam de oameni care chibzuiesc” (Coran 45:13).

Capitolul IX

Concluzii

Am încercat să delimitez semnificația *tafakkur* sau a contemplării meditative asupra creației divine ca o datorie religioasă pentru toți musulmanii, și să arăt că Coranul și hadisurile profetului Muhammad sunt pline de învățături care îi îndeamnă pe musulmani să-L venereze pe Dumnezeu, în mod regulat, prin reflectarea asupra creației Sale. Aceste învățături folosesc tot felul de metode, cum ar fi laudarea celor care venerază și sunt implicați în această binecuvântată activitate și condamnându-i pe necredincioșii care nu reflectează asupra propriei lor creații sau asupra creării lumii în care trăiesc. Dacă musulmanii doresc să înalțe calea spirituală a adoratorilor în călătoria lor transcendentă la stadiul iluminării spirituale și cunoașterii perspicace (*shuhud*), ei nu vor găsi substitut pentru contemplarea meditativă profundă.

Într-adevăr, pe măsură ce își rafinează capacitatea de a contempla de la simplul simț de percepție la o cunoaștere profundă, ei vor atinge binecuvântatul stadiu în care inima și mintea lor devin copleșite de dragostea și glorificarea Celui Atotputernic, și vor vedea atât prin capacitatea lor fizică de a vedea, dar și cu privirea interioară că tot ceea ce este în univers se supune total lui Dumnezeu, este servitorul voinței Sale și este ocrotit din mila și compasiunea Sa.

Precum mulți savanți musulmani și înțelepți au mărturisit, adoratorii care ating acest nivel sunt cei mai fericiți dintre oameni.

Psihologia occidentală, în general, și psihoterapia, în particular, au fost duse în eroare timp de mulți ani de teorii și practice seculare care, în final, au fost discreditate și considerate nepotrivite, nefolositoare și dăunătoare. Însă, odată cu revoluția contemporană cognitivă, psihoterapeuții occidentali au început în sfârșit să recunoască marea influență a conștiinței și minții asupra pacienților acestora, care i-ar conduce eventual către respectul față de convingerile lor religioase și spirituale.

Ca atare, după mulți ani de rătăcire în deșertul teoriilor fără suflet, psihoterapia se întoarce, în sfârșit, la practicile de vindecare cognitive de bun simț, care i-au ajutat dintotdeauna pe cei cu probleme emoționale. Aceste metode terapeutice cognitive au fost studiate meticolos și descrise de fizicienii musulmani antici și de vindecători.

Mulți studenți tineri ai științei cred că oamenii de știință trebuie, în mod strict, să urmeze niște pași ai metodelor empirice, inductive și deductive când încearcă să inventeze noi tehnologii și să descopere fenomene noi. Totuși, acești pași clar definiți pentru identificarea unei probleme, pentru formularea unei ipoteze, experimentarea și colectarea datelor și testarea ipotezei – care sunt studiate de toți studenții – sunt doar directive, indicații în linii mari. De fapt, gândirea

profundă și contemplarea care implică intuiție, sunt mult mai comune decât oamenii de știință ar fi dispuși vreodată să recunoască.

Ca profesioniști musulmani, ar trebui să fim foarte atenți în urmarea unui curent secular. Chiar dacă un eveniment sau teorie psihologică au fost confirmate în mod repetat de o evidență empirică, trebuie să ne aducem aminte de Cel care a creat această realitate psihologică și să căutăm înțelepciunea divină pentru un asemenea principiu. În acceptarea oricărei teorii sau practici, ar trebui să le atribuim mereu principiile și căile pe care Dumnezeu le-a ales să ne transmită cunoștințe și să-I fim recunoscători, din moment ce nici un om nu va câștiga nici o formă de cunoaștere fără permisiunea Sa, așa cum El afirmă în Coran.

Autorul

Malik Badri este un Profesor distins de psihologie, Universitatea Ahfad, Sudan, secund în Universitatea Zaim din Istanbul, Turcia. El este deținătorul fotoliului Ibn Khaldun din cadrul Universității Internaționale Islamice Malaesia. Un terapeut calificat, el a servit drept profesor, decanul facultății și a jucat importantul rol de vice-cancelar la diverse universități internaționale.

El a fost un expert UNESCO în psihologie, Institutul de Pedagogie, Etiopia (1973-74); și expert OMS în Comitetul pentru Practici Medicale Tradiționale (1980-84). Autor de cărți și a numeroase articole, el a primit multe premii, inclusiv în 2003 Premiul Zubair pentru Excelență Academică, cea mai înaltă distincție academică din Sudan.

Seria IIT Books-In-Brief este o colecție valoroasă a publicațiilor cheie a Institutului, scrise în formă condensată pentru a oferi cititorilor o înțelegere de bază a conținutului principal al originalului.

Omenirea este în criză și foarte puțini dintre noi – dacă există vreunul – sunt capabili să înțeleagă ce este greșit cu viețile noastre și cu lumea în general. Cum s-a întâmplat asta și cum au devenit oamenii atât de „deconectați” de umanitate? De ce sunt în creștere tulburările psihologice precum depresia, anxietatea, frica și sinuciderea și de ce terapiile convenționale occidentale nu le pot opri? Pentru a aborda acest lucru, trebuie mai întâi să ne uităm în interiorul nostru – să ne explorăm propriul scop în viață și să extindem acest principiu restului umanității.

În ciuda progreselor psihologiei moderne occidentale și a dezvoltării terapiilor, care îi ajută pe mulți, un domeniu care este în mare parte neexplorat este cel al „sufletului uman” și spiritualitatea, din moment ce este mai convenabil să considerăm mintea umană drept o „mașină” care răspunde la stimulii externi.

În această explorare puternică a minții umane și a relației sale cu spiritul uman, Malik Badri invită cititorul să deschidă ușa către autodescoperire, scop și spiritualitate, prin practica contemplației, reflecției și meditației, și înțelegerea adevăratului sens al spiritualității, precum și a locului său propriu în Creație. Deși închinarea în Islam este un lucru esențial, acest lucru va fi, de asemenea, de mare interes pentru a ajuta orice cititor care dorește să exploreze noțiunea de spiritualitate, fie ca parte a unui cult de adotare sau pur și simplu ca parte a dezvoltării de sine și a vindecării interioare.

Dr. Jeremy Henzell-Thomas, asociat de cercetare (și fost membru vizitator) la Centrul de Studii Islamice, Universitatea din Cambridge

Malik Badri a făcut un serviciu grozav dezvoltându-l atât profunzimea, cât și amploarea practicii contemplative Islamice.

În surprinderea multiplelor facultăți superioare angajate în tafakkur, el arată calea către revendicarea unei viziuni spirituale ridicată, pe deplin umană și cu adevărat holistică a islamului, care, mai presus de toate, are potențialul de a inspira musulmanii să urmeze chemarea lor superioară și, făcând astfel, să fie de folos întregii omeniri.

Profesor Abdur-Rasjid Skinner, Psiholog Clinic Consultant

Contemplare este o carte care schimbă vieți. Infuzează spiritualul în ceea ce este în general gândit ca Psihologie; nu doar într-un mod teoretic, ci într-o manieră care atinge inima.

Malik Badri este un Profesor distins de psihologie,

Universitatea Ahfad, Sudan, secund în Universitatea Zaim din Istanbul, Turcia. El este deținătorul fotoliului Ibn Khaldun din cadrul Universității Internaționale Islamice Malaezia. Un terapeut calificat, el a servit drept profesor, decanul facultății și a jucat importantul rol de vicecancelar la diverse universități internaționale.

El a fost un expert UNESCO în psihologie, Institutul de Pedagogie, Etiopia (1973-74); și expert OMS în Comitetul pentru Practici Medicale Tradiționale (1980-84). Autor de cărți și a numeroase articole, el a primit multe premii, inclusiv în 2003 Premiul Zubair pentru Excelență Academică, cea mai înaltă distincție academică din Sudan.



Institutul Internațional
de Gândire Islamică